**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Белгородской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации Валуйского городского округа‌**​

**МОУ «Шелаевская СОШ» Валуйского района Белгородской области**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  руководитель МО учителей физической культуры, технологии и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Луншина И.Н.  Протокол № 6 от  «30» мая 2023 г. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Синько Н.А.  «30» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подерягина Л.В.  Приказ № 155 от  «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1484493)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

​**Шелаево‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/>  /7435/start/263201/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/> 7439/start/263013/ Режим дня |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0.5 | 0 | 0.5 |  |
| 1.2 | Осанка человека | 0.5 | 0 | 0.5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/> 7437/start/314090/ Осанка как показатель физического развития человека |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 21 | 3 | 18 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7454/start/263104/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 1 | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7461/start/262792/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | 3 | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7459/start/262735/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 35 | 0 | 35 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  /start/261447/ |
| Итого по разделу | | 86 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 3 | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7438/start/263294/ |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 10 | 89 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 0.5 | 0 | 0.5 | <https://resh.edu.ru/subject/>  /7435/start/263201/ |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1.5 | 0 | 1.5 |  |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 0.5 | 0 | 0.5 |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0.5 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 2 | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7454/start/263104/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7461/start/262792/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | 3 | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7459/start/262735/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 35 | 1 | 34 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  /start/261447/ |
| Итого по разделу | | 89 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | 3 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7438/start/263294/ |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 0.25 | 0 | 0.5 | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject//7435)  [/7435](https://resh.edu.ru/subject//7435)/start/263201/ |
| 1.2 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 1.3 | История появления современного спорта. | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| Итого по разделу | | 0.75 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5 | 0 | 0.5 |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 2.4 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 2.5 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7446/start/314149/ |
| 2.6 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7447/start/262856/ |
| 2.7 | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7443/start/314123/ |
| 2.8 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 0.25 | 0 | 025 |  |
| Итого по разделу | | 2.25 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7441/start/262982/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 1.3 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) | 0.5 | 0 | 0.5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7443/start/314123/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 1 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7454/start/263104/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 3 | 9 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7459/start/262735/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 1 | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7461/start/262792/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 4 | 0 | 4 |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 0 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  /start/261447/ |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7438/start/263294/ |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 0.5 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435>  /start/263201/ |
| 1.2 | Из истории развития физической культуры в России | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 1.3 | Развитие национальных видов спорта в России. | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7447/start/262856/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 2.3 | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 2.4 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7446/start/314149/ |
| 2.5 | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 2.6 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | 0.25 | 0 | 0.25 | resh.edu.ru/subject/lesson/  7448/start/262824https:// |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7443/start/314123/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 1.3 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) | 0.25 | 0 | 0.25 |  |
| 1.4 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. | 0.25 | 0 | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7441/start/262982/ |
| 1.5 | Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. | 0.5 | 0 | 0.5 |  |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7454/start/263104/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | 3 | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7459/start/262735/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 1 | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7461/start/262792/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 4 | 0 | 4 |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 0 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  /start/261447/ |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7438/start/263294/ |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Лёгкая атлетика. Т- Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение перестроению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно»; положения рук и ног. Подвижная игра « Салки» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2. | Т- Что такое Ф/К? Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук и ног. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 3. | Т- Как появилась Ф/К. Cовершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Салки»  Входной контроль двигательных качеств:-наклон вперед из седа. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 4. | Cовершенствование строевых упражнений.Входной контроль двигательных качеств: скорость, бег 30м. Эстафета «Смена сторон» | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 5. | Обечение технике челночного бега, прыжка в длину с места. Входной контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры: «Класс, смирно!». Совершенствование основных положений рук и ног. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 6. | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя..Входной контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7. | Совершенствование основных положений рук и ног..Входной  контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Игра «День и ночь» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8. | Обучение правилам бега. Контроль двигат.кач-в: бег 6 минут. Разучивание игры  « Дедушка и детки» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9. | Подвижные игры Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Бой петухов» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр « К своим флажкам», « Охотник и зайцы» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11. | Т- Первые Олимпийские игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Море волнуется раз», « Охотник и зайцы» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Кошки-мышки», « Запрещенное движение» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Закрепление игр « Кошки-мышки», « Запрещенное движение» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « У медведя во бору"», « К своему предмету» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15. | Развитие навыков владения мячом, бросков и ловли мяча  посредством подвижных игр " Передал-садись" Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16. | Развитие навыков владения мячом, бросков и ловли мяча  посредством подвижных игр " Передал-садись" Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17. | Развитие навыков владения мячом, бросков в цель,  ловли мяча  посредством подвижных игр " Охотники и утки" Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18. | Развитие навыков владения мячом, бросков в цель,  ловли мяча  посредством подвижных игр " Охотники и утки" Эстафеты с мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19. | Элементы баскетбола Обучение стойке баскетболиста. Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Развитие ловкости, скоростных способностей | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20. | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча от груди, понятиям «эстафета», « соревнование». Развитие координационных способностей  посредством игр | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 21. | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение технике передачи мяча от плеча. Закрепление техники  передачи мяча от груди. Развитие координационных способностей  посредством игр. Игра « Мяч капитану» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22. | Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях. Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23. | Урок «Веселые старты» Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях. Эстафеты с мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24. | Закрепление элементов ведения баскетбольного мяча. Совершенствование техники передачи  мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Правила Т\Б во время занятий гимнастикой.Инстр.№17. Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Что такое гимнастика? | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26. | Т- Что такое Акробатика? Закрепление техники  переката назад, набок. Разучивание игры «Удочка» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27. | Обучение кувырку вперед, совершенствование переката назад в группировке. Разучивание игры «Ежики». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28. | Закрепление техники кувырка вперед, совершенствование переката назад в группировке. Разучивание игры «Ежики». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 29. | Обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучение подъёму ног из положения лёжа на животе; совершенствование перекатов в группировке. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30. | Лазание и перелезание. Обучение прыжкам со скамейки, лазанию; закрепление техники кувырка вперед. Разучивание игры « Перемена мест» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31. | Обучение прыжкам со скамейки, лазанию и перелезанию; проползанию по гимнастической скамейке,  совершенствование техники кувырка вперед. Игра «Удочка» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 32. | Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Пройти бесшумно», | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33. | Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Вызов номеров», | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 34. | Освоение навыков равновесия, Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «змейка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35. | Закрепление навыков равновесия, Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Освоение строевых упражнений.  Развитие координационных способностей Игра « По своим  местам» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36. | Освоение висов и упоров (упражнения  в висе стоя и лёжа.), развитие силовых и координационных способностей Игры «Змейка», «Ниточка и иголочка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37. | Закрепление техники висов и упоров (вис согнувшись, вис прогнувшись; вис на подколенках с помощью) развитие силовых способностей. Игра «День и ночь» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38. | Совершенствование техники висов и упоров (поднимание согнутых и прямых ног.) Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Пробеги под скакалкой» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39. | Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве Игра «Перепрыгни через ров» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40. | Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве Игра «Перепрыгни через ров» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41. | Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве Игра «Удочка прыжковая» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 42. | Разучивание прыжков в группировке, толчком двумя ногами;;разучивание прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами;развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43. | Закрепление и совершенствование прыжков в группировке, толчком двумя ногами; прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами; развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44. | Промежуточный контроль знаний. Эстафеты с элементами акробатики | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 45. | Развитие силовых качеств: сгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты с лазанием и подлезанием. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; метание в цель. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; метание в цель. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой. Игра " Удочка" | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Что такое "Лыжная подготовка", правила Т/Б во время занятий лыжной подготовкой. Инстр.№19 | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50. | Обучение выполнению строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; передвижение парами с лыжами в руках. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51. | Закрепление и совершенствование выполнения строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; передвижение парами с лыжами в руках. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.Стойки лыжника. Освоение техники поворота переступанием. Обучение стойкам лыжника. Подвижные игра «Вызов номера» , эстафеты с лыжами. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53. | Т-.Как  ходят на лыжах? Освоение техники поворота переступанием. Обучение технике ступающего  шага с палками.  Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54. | Т- Как спускаться со склона? Овладение техникой спуска со склона в средней стойке. Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55. | Т- Что такое подъем «лесенкой»? Овладение техникой подъема «лесенкой» на пологий склон. Совершенствование техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56. | Т- Как  хранить лыжи? Закрепление техники подъема «лесенкой» на пологий склон. Совершенствование техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. Игра « Быстрый лыжник» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57. | Т- Закаливание зимой. Освоение техники поворота переступанием. Закрепление техники ступающего и скользящего  шага с палками. Подвижные игры «Вызов номера» Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58. | Т- Признаки обморожения   Перестроения на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Игра «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59. | Т- Простейшие навыки контроля самочувствия. Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону», « К своим флажкам». | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 61. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; подтягивание в висе ; прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62. | Модуль "Подвижные и спортивные игры"Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Два Мороза», « Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63. | Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Закрепление игры « Два Мороза», « Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64. | Подвижные игры на основе баскетбола.Т- Т/Б во время спортивных и подвижных игр. Инстр.№21. Каковы правила большого баскетбольного мяча? | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65. | Обучение стойке баскетболиста; хватам и передачам баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Развитие ловкости, скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 66. | Обучение стойке баскетболиста; хватам и передачам баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Развитие ловкости, скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67. | Т- Какова этапность обучения прыжкам со скакалкой.Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения на месте баскетбольного мяча. Игра «Веревочка под ногами», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 68. | Закрепление навыков прыжков через скакалку, элементов ведения на месте баскетбольного мяча. Игра «Веревочка под ногами», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 69. | Т- Здоровое питание. Закрепление ловли баскетбольного мяча, совершенствование ведения мяча. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» . Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 70. | Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра « Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 71. | Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 72. | Обучение броску мяча снизу на месте в щит. Совершенствование ловли мяча на месте, передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 73. | Совершенствование навыка броска мяча снизу на месте в щит, ловли мяча на месте, передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 74. | Совершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит; ловли и передачи мяча снизу на месте; ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных  способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 75. | Совершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит; ловли и передачи мяча снизу на месте; ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 76. | Совершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит; ловли и передачи мяча снизу на месте; ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 77. | Подвижные игры  на основе футбола. Т- Что такое футбол? Простейшие правила игры в футбол. Ведение по прямой футбольного мяча в шаге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 78. | Обучение ведению футбольного мяча по прямой , с обводкой стоек. Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 79. | Закрепление техники ведения футбольного мяча по прямой, с обводкой стоек. Передачи мяча в парах, тройках. Остановка мяча. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 80. | Совершенствование техники ведения футбольного мяча по прямой, с обводкой стоек. Передачи мяча в парах, тройках. Остановка мяча. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 81. | Совершенствование техники ведения футбольного мяча по прямой, с обводкой стоек. Передачи мяча в парах, тройках. Остановка мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 82. | Совершенствование техники ведения футбольного мяча по прямой, с обводкой стоек. Передачи мяча в парах, тройках. Остановка мяча. Игра в мини - футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 83. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Т/Б во время занятий Л\А. Инстр. № 18. Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега,  основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); Игра " Прыгни через препятствие". | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 84. | Разучивание и закрепление фазы приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);фазы отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); Прыжки через препятствие. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 85. | Т- Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега?Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОРУ. Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 86. | .Закрепление и совершенствование  техники прыжка в длину с разбега. Закрепление навыков метания малого мяча в цель(2х2) с 3-4 метров; метания набивного мяча из различных положений.  Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 87. | Закрепление навыков метания малого мяча в цель(2х2) с 3-4 метров; метания набивного мяча из различных положений. ОРУ. Контроль развития двигательных качеств – ( челночный бег, наклон вперед из седа) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 88. | Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м на скорость.ОРУ. Игра «Вороны и воробьи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 89. | Бег в заданном коридоре 30м.- контроль развития двигательных качеств. Прыжок в длину с места- контроль развития двигательных качеств. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 90. | Закрепление техники высокого старта. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре 30м. ОРУ. Эстафеты с бегом. Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 91. | Обучение и закрепление техники длительного бега. Бег в чередовании с ходьбой до 1 км. Игра " Запрещенное движение". | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 92. | Т- Как работать над распределением сил на дистанции? Контроль развития двигательных качеств- подтягивание, шестиминутный бег. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 93. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: челночный бег 3х10м; метание мяча в вертикальную цель. Игра " Салки" | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 94. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: сгибание рук в упоре; прыжок в длину с места. Игра " Вороны и воробьи" | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 95. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000м. Игра " Запрещенное движение" | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 96. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: подтягивание в висе на низкой перекладине; наклон вперед из положения стоя. Игра " Охотники и утки" | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 97. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000м. Игра " Передал, садись" | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 98. | Подвижные игры. Закрепление навыков прыжков через скакалку. Игры " Удочка прыжковая", веревочка под ногами. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 99. | Подвижные игры. Развитие физических качеств посредством подвижных игр: эстафеты с бегом, прыжками, с мячом. Игры по выбору детей. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 10 | 89 | | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Легкая атлетика**. Знания о физической культуре.Вводный инструктаж по Т.Б. Инструктаж по Т.Б.№ . Повторить навыки ходьбы и бега. Игра: «Два мороза». | 1 | 0 | 1 |  | Лёгкая атлетика. Бег <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/>  Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/>  Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |
| 2 | Современные физические упражнения. Понятие короткая дистанция. Разновидности ходьбы. Бег 30м Игра: «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 3 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/> «Готов к труду и обороне» -всероссийский физкультурноспортивный комплекс |
| 4 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 5 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8 | Режим дня и правила его составления и соблюдения.Входной контроль. Бег 60 м. Игра: «К своим флажкам». | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> Режим дня |
| 9 | Личная гигиена и гигиенические процедуры.Понятие о прыжках. Техника прыжка в длину с разбега. Наклон туловища вперёд из положения сидя. Игра: «Прыгающие воробушки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Прыжки на одной ноге. Челночный бег 3 по 10м. Игра: «Пятнашки» | 1 | 1 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/> Осанка как показатель физического развития человека |
| 11 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.Медленный бег 800м. Метание малого мяча на дальность. 6-мин. бег. Игра: «Кто дальше бросит». | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/> Как составлять комплексы упражнений  оздоровительной гимнастики |
| 12 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра: «Точный расчёт». | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/> Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча |
| 13 | Метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2X2). Игра: «Метко в цель». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в цель. Игра: «Метко в цель». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Кросс по пересеченной местности 1км. Игра: «Круговая эстафета». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Кросс по пересеченной местности 1км. Игры: «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Игра: «Смена сторон». Соревнования с элементами лёгкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | **Подвижные игры.** Инструктаж по Т.Б.№ . Бег, ускорения. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/> |
| 19 | Правила подвижных игр. Бег, ускорения. Упражнения на координацию. . Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ №3 с мячами. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Два мороза» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 21 | Прыжки на одной, двух ногах. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину, бег, ускорения. Упражнения на координацию. Игры: «Зайцы в огороде», «Точный расчёт». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Челночный бег 3х10м. Прыжки на одной, двух ногах. Игры: «Кто дальше бросит», «Лисы и куры». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Метание мяча на дальность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Метание мяча на дальность и точность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Метание мяча на дальность и точность. Игра: «Метко в цель». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | **Подвижные и спортивные игры.** Инструктаж по ТБ № . Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте. Игра: «Борьба за мяч». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Комплекс ОРУ с мини-баскетбольными мячами. Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте, в парах. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 29 | Теория (Играем все). Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Ловля, передачи, броски и ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Ловля, передачи, броски и ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Мяч в корзину», «Мяч водящему». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 32 | Ловля, передачи, броски и ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча в движении. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Ловля и передача мяча в движении. Игры: «Кто дальше бросит», «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Теория (Играем все). Ловля и передача мяча. Игры: «Метко в цель», «Точный расчёт». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | **Гимнастика.** Инструктаж по ТБ № . Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки). | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/> Гимнастика с основами акробатики  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/> Акробатические упражнения |
| 37 | Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки). Игра: «Прыжок и кувырок». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки). Игра: «Пойти бесшумно». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39 | Теория (Утренняя гимнастика). Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки). | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Теория (Упр-я в равновесии). Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Элементы строя. ОРУ с предметами. Акробатика. Игра «Змейка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 42 | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Элементы строя. ОРУ с предметами. Акробатика. Игра «Змейка». | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 44 | Лазанье и перелезание. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Лазанье по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Лазанье и перелезание. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47 | Лазанье по гимнастической стенке, скамейке и канату. Перелезание через гору матов. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Висы и упоры на гимнастической стенке. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Теория (Самоконтроль). Висы и упоры. Игра: «Пробеги под скакалкой» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50 | **Промежуточный контроль**. ОРУ с предметами. Висы и упоры. Игра: «Пробеги под скакалкой» | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 51 | Теория (Бодрость, грация, координация). Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Перелезание через гимнастического коня. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Теория (Физкультминутка). Танцевальные шаги. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, скамейке. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | **Лыжная подготовка**. Инструктаж по ТБ № . Лыжный инвентарь. Игра: «Встречные эстафеты» | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> Лыжные гонки  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> Лыжный спорт в России |
| 55 | Теория (личная гигиена). Техника скользящего шага с палками. Игра: «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Теория (все на лыжи). Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Техника скользящего шага с палками. Игра: «Скользи как можно дальше». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «К своим флажкам». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Теория (закаливание). Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Техника спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра: «Спуск по снежному склону» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Техника спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 63 | Теория (одежда лыжника). Подъёмы и спуски. Игра: «Спуск по снежному склону» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Техника спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Правила игры. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Спуск по снежному склону» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Техника скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 68 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Скольжение на одной лыже». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 69 | Техника скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 70 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Спуск по снежному склону». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 71 | Правила игры. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 72 | **Подвижные игры**. Инструктаж по Т.Б № . Ловля и передача, ведение мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/> Национальные виды спорта народов Российской Федерации. |
| 73 | Теория (органы дыхания). Броски мяча. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 74 | Эстафеты с предметами, с баскетбольными мячами. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 75 | Ловля и передача, броски, ведение мяча в движении. Игра: «Школа мяча». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 76 | Ловля и передача, ведение мяча в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 77 | Теория (органы пищеварения). Игры: «Мяч в корзину», «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 78 | Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра: «Мяч водящему». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 79 | Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 80 | Теория (первая помощь при травмах). Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 81 | Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 83 | **Подвижные и спортивные игры**. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры в лапту. | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/> Спортивные игры. Баскетбол  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/> Спортивные игры. Волейбол  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/17> Спортивные игры. Футбол |
| 84 | Ловля и передачи мяча, удары битой по мячу с самоподачи. Игра в лапту. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 85 | Круговая эстафета 4х30м. Игры: «Попробуй, поймай!», «Удочка». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 86 | Теория (Твои физ. способности). Бег 30м-тест. Игра в лапту. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 87 | Подтягивание в висе на перекладине – тест. Игра в лапту. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 88 | Теория (Твой спорт.уголок). Прыжок в длину с места-тест. Ловля и передача мяча, осаливание. Учебная игра в лапту. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 89 | **Легкая атлетика**. Инструктаж по Т.Б № . Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Лёгкая атлетика. Бег <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/26273> Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения |
| 90 | Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 91 | Теория (вода и питьевой режим). Прыжок в высоту- учёт. Эстафета: «Смена сторон», | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 92 | Метание малого мяча в цель (2х2 м) с 4-5м. «Круговая эстафета». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 93 | Равномерный бег до 4 мин. Челночный бег 3х10м. Игра «Метко в цель». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 94 | Эстафеты «Веселые старты». Челночный бег 3х10м.-учёт. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 95 | Бег 30м. Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву». | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 97 | Теория (Самоконтроль). Эстафеты с мячами. «Круговая эстафета». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 98 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/> «Готов к труду и обороне» -всероссийский физкультурноспортивный комплекс |
| 99 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 100 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 101 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 102 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Модуль «**Легкая атлетика» Инструктаж по Т/Б** №18.Из истории развития физической культуры в России. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7458/start/261507/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных способностей. **Входной контроль**-Челночный бег 3х10м-**тест** | 1 | 0 |  |  |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. **Входной контроль** -Бег 30м-**тест.** | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. **Входной контроль** -Прыжки в длину с места – **тест.** | 1 | 0 |  |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых качеств. **Входной контроль-**Наклон вперед из седа – **тест**. Подтягивание в висе - **тест** | 1 | 1 |  |  |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Закрепление навыков прыжков, овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 |  |  |  |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. **Входной контроль-**Шестиминутный бег – **тест.** | 1 | 0 |  |  |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Совершенствование метания мяча на дальность и точность. Развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |  |
| 9 | Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Игра в лапту. | 1 | 0 |  |  |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Игра в лапту. | 1 | 0 |  |  |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Лапта. | 1 | 0 |  |  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Лапта. | 1 | 0 |  |  |  |
| 13 | **Модуль « Спортивные и подвижные игры»** Т.Б. во время спортивных игр. Инструкция №21.Лапта. Овладение простейшими правилами игры, навыками ловли и передачи мяча, ударов битой по мячу с самоподачи. | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7466/start/262671/ |
| 14 | Лапта по упрощенным правилам. Овладение простейшими правилами игры, навыками ловли и передачи мяча, ударов битой по мячу с самоподачи. | 1 | 0 |  |  |  |
| 15 | Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, осаливания, ударов битой по мячу с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра. | 1 | 0 |  |  |  |
| 16 | Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, осаливания, ударов битой по мячу с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра. | 1 | 0 |  |  |  |
| 17 | **Модуль «Гимнастика»** Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструкция №17. Освоение ОРУ без предметов, освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей. | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7454/start/263104/ |
| 18 | Размыкание и смыкание приставными шагами.Ритмическая гимнастика. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. | 1 | 0 |  |  |  |
| 19 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Эстафеты с набивными мячами | 1 | 0 |  |  |  |
| 20 | Акробатика. 2-3 кувырка вперед.. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | 0 |  |  |  |
| 21 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | 1 |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад ( подводящие упражнения) . Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | 0 |  |  |  |
| 23 | Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | 1 | 0 |  |  |  |
| 24 | Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Эстафеты с элементами акробатики | 1 | 0 |  |  |  |
| 25 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 | 0 |  |  |  |
| 26 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 | 0 |  |  |  |
| 27 | Танцевальные упражнения «Шаги галопа, польки» Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 | 0 |  |  |  |
| 28 | **Промежуточный контроль знаний.** Танцевальные упражнения «Галоп», «Полька» Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 1 |  |  |  |
| 29 | Танцевальные упражнения «ритмическая гимнастика» Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания (Вскок в упор присев) | 1 | 0 |  |  |  |
| 30 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания (Вскок в упор присев) | 1 | 0 |  |  |  |
| 31 | **Модуль «Лыжная подготовка»** Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №19. | 1 | 0 |  |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 |  |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 |  |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 |  |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 |  |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 |  |  |  |
| 38 | Овладение техникой передвижения попеременным двухшажным ходом без палок. | 1 | 0 |  |  |  |
| 39 | Овладение техникой передвижения попеременным двухшажным ходом, овладение техникой подъёмов и спусков | 1 | 0 |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 |  |  |  |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 |  |  |  |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.Бег на лыжах 1км. | 1 | 0 |  |  |  |
| 43 | **Модуль "Плавание"** Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас | 1 | 0 |  |  |  |
| 44 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. | 1 | 0 |  |  |  |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 |  |  |  |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 |  |  |  |
| 47 | **Модуль «Подвижные игры»** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция №21. Стойки баскетболиста. Броски мяча двумя руками снизу. Игры: «Послушный мяч»,  « Передал-садись». | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7463/start/263135/ |
| 48 | Правила игры в баскетбол . Овладение навыками ведения мяча, ловли и передачи. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | 0 |  |  |  |
| 49 | Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 |  |  |  |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча» Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 |  |  |  |
| 51 | Волейбол. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху. Игра в пионербол. | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7464/start/261477/ |
| 52 | Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра « Пиоволейбол» | 1 | 0 |  |  |  |
| 53 | Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра « Пиоволейбол» | 1 | 0 |  |  |  |
| 54 | Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра « Пиоволейбол» | 1 | 0 |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 |  |  |  |
| 57 | **Модуль « Легкая атлетика**» Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Инстр.№18. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7458/start/261507/ |
| 58 | Прыжок в высоту с прямого разбега перешагиванием. Метание мяча 1кг. из-за головы, сидя на полу. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 |  |  |  |
| 59 | Прыжок в высоту с прямого разбега перешагиванием. Метание малого мяча в цель с 5м. игра «Удочка». | 1 | 0 |  |  |  |
| 60 | Овладение навыками спринтерского бега, навыками метания мяча в цель и на дальность. Развитие скоростных качеств | 1 | 0 |  |  |  |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств, овладение навыками метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | 0 |  |  |  |
| 62 | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4мин.Бег 30м. с высокого старта. Метание мяча с места на дальность | 1 | 0 |  |  |  |
| 63 | **Модуль «Подвижные игры»** Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  /start/261447/ |
| 64 | **Итоговое тестирование уровня ф/п**. Упражнения из игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | 1 |  |  |  |
| 65 | **Итоговое тестирование уровня ф/п**. Упражнения из игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 1 |  |  |  |
| 66 | Упражнения из игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Мини-футбол. | 1 | 0 |  |  |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7438/start/263294/ |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 |  |  |  |
|  | Всего часов | 68 | 6 | 62 |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Модуль «**Легкая атлетика» Инструктаж по Т/Б** №18.Из истории развития физической культуры в России. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7459/start/262735/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных способностей. **Входной контроль**-Челночный бег 3х10м-**тест** | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. **Входной контроль** -Бег 30м-**тест.** | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7443/start/314123/ |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. **Входной контроль** -Прыжки в длину с места – **тест.** | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых качеств. **Входной контроль-**Наклон вперед из седа – **тест**. Подтягивание в висе - **тест** | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Закрепление навыков прыжков, овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. **Входной контроль-**Шестиминутный бег – **тест.** | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Совершенствование метания мяча на дальность и точность. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Игра в лапту. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Игра в лапту. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Лапта. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Лапта. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Модуль « Спортивные и подвижные игры»** Т.Б. во время спортивных игр. Инструкция №21.Лапта. Овладение простейшими правилами игры, навыками ловли и передачи мяча, ударов битой по мячу с самоподачи. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Лапта по упрощенным правилам. Овладение простейшими правилами игры, навыками ловли и передачи мяча, ударов битой по мячу с самоподачи. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, осаливания, ударов битой по мячу с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, осаливания, ударов битой по мячу с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Модуль «Гимнастика»** Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструкция №17. Освоение ОРУ без предметов, освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7454/start/263104/ |
| 18 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Эстафеты с набивными мячами | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. 2-3 кувырка вперед.. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад ( подводящие упражнения) . Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7456/start/314238 |
| 29 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Модуль «Лыжная подготовка»** Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №19. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7461/start/262792/ |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Овладение техникой передвижения попеременным двухшажным ходом без палок. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Овладение техникой передвижения попеременным двухшажным ходом, овладение техникой подъёмов и спусков | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.Бег на лыжах 1км. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Модуль «Плавание»** Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Плавание кролем на спине в полной координации . Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подводящие упражнения Плавание кролем на спине в полной координации . Упражнения в плавании способом кроль. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Модуль «Подвижные игры»** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция №21. Стойки баскетболиста. Броски мяча двумя руками снизу. Игры: «Послушный мяч»,  « Передал-садись». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7463/start/263135/ |
| 48 | Правила игры в баскетбол . Овладение навыками ведения мяча, ловли и передачи. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча» Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Волейбол. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху. Игра в пионербол. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/  7464/start/261477/ |
| 52 | Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра « Пиоволейбол» | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра « Пиоволейбол» | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра « Пиоволейбол» | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Модуль « Легкая атлетика**» Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Инстр.№18. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7459/start/262735/ |
| 58 | Прыжок в высоту с прямого разбега перешагиванием. Метание мяча 1кг. из-за головы, сидя на полу. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Прыжок в высоту с прямого разбега перешагиванием. Метание малого мяча в цель с 5м. игра «Удочка». | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Овладение навыками спринтерского бега, навыками метания мяча в цель и на дальность. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств, овладение навыками метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 4мин.Бег 30м. с высокого старта. Метание мяча с места на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Модуль «Подвижные игры»** Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  /start/261447/ |
| 64 | Упражнения из игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Упражнения из игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Упражнения из игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.Мини-футбол. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  7438/start/263294/ |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **68** | **6** | **62** |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**.** Федеральная основная образовательная программа

**.** « Физическая культура 1-4 классы/Лях В.И., Акционерное общество « Издательство Просвещение»

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**.** Учебник «Физическая культура, 1 класс/ (автор: А.П.Матвеев) М,: «Просвещение»2023г

**.** Учебник «Физическая культура, 1-4 класс/ (автор: В.И.Лях) М,: «Просвещение»2018г,2019, 2021г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Развитие гибкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Развитие координации движений https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ Дыхательная гимнастика   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ Формирование стройной фигуры   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ Гимнастика для глаз   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ Гимнастика с основами акробатики   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Акробатические упражнения   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Ритмическая гимнастика   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ Лёгкая атлетика. Бег https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Лыжные гонки   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Лыжный спорт в России   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ Спортивные игры. Баскетбол   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ Спортивные игры. Волейбол   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ Спортивные игры. Футбол   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ Миф о зарождении Олимпийских игр   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ Исторические сведения о древних Олимпийских играх https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ История завершения Олимпийских игр древности https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ Основные показатели физического развития https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Осанка как показатель физического развития человека https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ «Готов к труду и обороне» -всероссийский физкультурноспортивный комплекс https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ Режим дня https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ Утренняя гимнастика   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Закаливание   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Как составлять комплексы упражнений   
оздоровительной гимнастики https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ Физическая нагрузка и особенности её дозирования https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ Самонаблюдение и самоконтроль resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824https:// / Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ Развитие гибкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Развитие координации движений   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ Дыхательная гимнастика   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ Формирование стройной фигуры   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ Гимнастика для глаз   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ Гимнастика с основами акробатики   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Акробатические упражнения   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Ритмическая гимнастика   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ Лёгкая атлетика. Бег https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Лыжные гонки   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Лыжный спорт в России   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ Спортивные игры. Баскетбол   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ Спортивные игры. Волейбол   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/17 Спортивные игры. Футбол   
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/>